

# Öffentliche Kurse SRK 2024

Öffentliche Kurse für betreuende Angehörige, Freiwillige  
und weitere Interessierte



Wissen fürs Leben

**Croix-Rouge suisse**  
**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Canton de Berne Kanton Bern



# Begleitung

Für demente, pflegebedürftige oder psychisch erkrankte Menschen da zu sein, ist nicht immer einfach. In unseren Kursen gewinnen Sie als Begleitperson Sicherheit im Umgang mit Betroffenen und können sich mit anderen austauschen.

15.2.	Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag	18.00–20.30 Uhr	Zollikofen
16.2.	Depression verstehen und begleiten	13.00–17.00 Uhr	Zollikofen
19.3.	<b>NEU</b> Menschen beim Transport unterstützen	9.00–12.00 Uhr	Zollikofen
19.4.	Menschen begleiten	3× 9.00–12.00 Uhr	Burgdorf
25.4.	Tipps für die Betreuung zu Hause	9.00–16.00 Uhr	Steffisburg
14.6.	Einsamkeit	9.00–12.00 Uhr	Zollikofen
16.5.	Reflexion	9.00–16.00 Uhr	Thun
26.8.	Biografiearbeit	9.00–16.00 Uhr	Interlaken
28.8.	<b>NEU</b> Menschen beim Transport unterstützen	9.00–12.00 Uhr	Burgdorf
9.9.	Notfälle bei älteren Menschen (auf Französisch)	9.00–16.00 Uhr	Biel/Bienne
25.10.	Menschen begleiten	9.00–16.00 Uhr	Zollikofen
5.11.	Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag	18.00–20.30 Uhr	Zollikofen

## Umgehen mit Demenz

7.2.	Demenz verstehen – Einführungskurs	9.00–16.00 Uhr	Thun
21.2.	Demenz verstehen – Einführungskurs	9.00–16.00 Uhr	Zollikofen
11.3.	Demenz verstehen – durch Validation	9.00–16.00 Uhr	Thun
10.4.	Demenz verstehen – Einführungskurs (auf Französisch)	9.00–16.00 Uhr	Biel/Bienne
21.8.	Demenz verstehen – Einführungskurs	9.00–16.00 Uhr	Thun
3.9.	Demenz verstehen – durch Validation	9.00–12.00 Uhr	Thun
17.9.	Demenz verstehen – Einführungskurs	9.00–16.00 Uhr	Zollikofen
6.11.	Demenz verstehen – Einführungskurs	3× 18.00–20.00 Uhr	Online
21.11.	Demenz verstehen – Aufbaukurs	9.00–16.00 Uhr	Zollikofen
2.12.	Demenz – Vertiefungskurs Validation nach Naomi Feil®	9.00–16.00 Uhr	Thun

## Sterbebegleitung

20.1.	Passage SRK – Lehrgang in Palliative Care	8x	9.00–16.00 Uhr	Zollikofen
19.3.	<b>NEU</b> Sterben – ein Übergang	2x	9.00–12.00 Uhr	Spiez
5.4.	Einführung in die Palliative Care	2x	9.00–16.00 Uhr	Zollikofen
12.4.	Passage SRK – Lehrgang in Palliative Care	8x	9.00–16.00 Uhr	Zollikofen
15.10.	Passage SRK – Lehrgang in Palliative Care	8x	9.00–16.00 Uhr	Steffisburg
6.12.	Einführung in die Palliative Care	2x	9.00–16.00 Uhr	Zollikofen



Melden Sie sich jetzt online an! Aktuelle Informationen und Details zu den einzelnen Kursen finden Sie unter [-> \*\*srk-bern.ch/begleitung\*\*](https://srk-bern.ch/begleitung)

*«Der Kurs war sehr aufschlussreich. Die Themen waren vielfältig und wurden kompetent und erfrischend vermittelt.»*

Cornelia Baumann, Kursteilnehmerin  
«Einführung in die Palliative Care»



# Kommunikation

Menschen, die auf Begleitung oder Betreuung angewiesen sind, sind manchmal frustriert und schwer mit Worten zu erreichen. Das kann zu Konflikten führen. In unseren Kursen lernen Sie, bewusst zu kommunizieren, – damit das Leben für alle Beteiligten etwas einfacher wird.

20.2.	Heimeintritt besprechen – mit den Angehörigen	9.00–16.00 Uhr	Zollikofen
27.3.	Körpersprache wirkt	9.00–16.00 Uhr	Thun
27.4.	Transkulturelle Kompetenz	9.00–16.00 Uhr	Zollikofen
18.6.	Gelingende Kommunikation Idiolektik	9.00–16.00 Uhr	Zollikofen
24.10.	Psychologische Spiele	9.00–16.00 Uhr	Thun
6.11.	Heimeintritt besprechen – mit den Angehörigen	9.00–16.00 Uhr	Zollikofen
14.11.	<b>NEU</b> Die Wechselwirkung von Körper und Psyche	9.00–16.00 Uhr	Thun
22.11.	Transkulturelle Kompetenz	9.00–16.00 Uhr	Zollikofen



Melden Sie sich jetzt online an! Aktuelle Informationen und Details zu den einzelnen Kursen finden Sie unter  
→ [srk-bern.ch/kommunikation](https://srk-bern.ch/kommunikation)

*«Den Heimeintritt frühzeitig anzusprechen, vereinfacht es, zu gegebener Zeit einen geeigneten Platz zu finden.»*

Carmen Tschanz, Kursleiterin  
«Heimeintritt besprechen»



# Gesundheit

Der Mensch kann immer Neues lernen, wenn er daran glaubt. Mit unseren Gesundheitskursen halten Sie sich und Ihr Gehirn fit. Gemeinsam mit Gleichgesinnten trainieren Sie sanft Körper und Geist. Tun Sie sich etwas Gutes!

16.2.	Gehirnjogging		9.00–16.00 Uhr	Thun
12.3.	<b>NEU</b> Parkinson – neue Schritte	3x	18.00–20.00 Uhr	Thun
13.3.	Schlaf optimieren		9.00–16.00 Uhr	Thun
3.5.	<b>NEU</b> Wechseljahre – Frau sein in der Lebensmitte		9.00–16.00 Uhr	Thun
6.5.	<b>NEU</b> Fit und gesund in die 2. Lebenshälfte		9.00–16.00 Uhr	Thun
18.10.	<b>NEU</b> Entspannung im Alltag		9.00–16.00 Uhr	Thun
1.11.	Der Mensch ist, was er isst		9.00–12.00 Uhr	Interlaken



Melden Sie sich jetzt online an! Aktuelle Informationen und Details zu den einzelnen Kursen finden Sie unter  
→ [srk-bern.ch/gesundheit](https://srk-bern.ch/gesundheit)



## TCS Fresh-up

Blieben Sie fit für den Alltag im Strassenverkehr. Im kurzweiligen Tageskurs «TCS Fresh-up» frischen Sie Ihr Wissen auf und lernen neue Verkehrsregeln kennen.

Daten und Anmeldung unter  
→ [srk-bern.ch/tcs](https://srk-bern.ch/tcs)

# Lebensqualität

In belastenden Lebensphasen ist es besonders wichtig auf seine Gefühle zu achten. In unseren Kursen rund ums Thema Lebensqualität lernen Sie, wie Sie Ihr Leben aktiv gestalten und achtsam mit Ihren Ressourcen und Emotionen umgehen.

18.3.	Freude – ein Lebensgefühl!	9.00–16.00 Uhr	Thun
29.4.	Resilienz – das Geheimnis der inneren Stärke	9.00–16.00 Uhr	Interlaken
2.5.	Krise als Chance	13.00–16.00 Uhr	Thun
14.8.	Emotionsregulation – Umgang mit Gefühlen	9.00–16.00 Uhr	Zweisimmen
5.9.	Krise als Chance	13.00–16.00 Uhr	Interlaken
23.10.	<b>NEU</b> Selbstfürsorge	9.00–16.00 Uhr	Thun
30.10.	Du fehlst mir so!	9.00–16.00 Uhr	Thun
7.11.	Selbstvertrauen stärken – aber wie?	9.00–16.00 Uhr	Thun



Melden Sie sich jetzt online an! Aktuelle Informationen und Details zu den einzelnen Kursen finden Sie unter  
→ [srk-bern.ch/lebensqualitaet](https://srk-bern.ch/lebensqualitaet)

*«Im Kurs lernte ich hilfreiche Werkzeuge kennen. Die guten Praxisbeispiele liefern mir das Rüstzeug für die Umsetzung im Alltag.»*

Sonja Läderach, Kursteilnehmerin  
«Selbstvertrauen stärken – aber wie?»



# Psychische Probleme und Notfälle

Rechtzeitig auf Menschen zugehen – in den Kursen lernen Sie, wie Sie psychische Belastungen erkennen, ansprechen und Hilfe anbieten.

1.2.	Flucht und Trauma – Umgang mit Betroffenen, Einführungskurs		13.00–16.00 Uhr	Online
16.2.	ensa – Erste Hilfe bei psychischen Notfällen	2×	9.00–17.00 Uhr	Zollikofen
19.4.	ensa – Erste Hilfe bei psychischen Notfällen	2×	9.00–17.00 Uhr	Zollikofen
22.5.	ensa – Erste Hilfe bei psychischen Notfällen	2×	9.00–17.00 Uhr	Interlaken
14.6.	Flucht und Trauma – Umgang mit Betroffenen, Einführungskurs		14.00–17.30 Uhr	Zollikofen
16.8.	ensa – Erste Hilfe bei psychischen Notfällen	2×	9.00–17.00 Uhr	Zollikofen
19.10.	Flucht und Trauma – Umgang mit Betroffenen, Einführungskurs		9.00–12.30 Uhr	Online
24.10.	ensa – Erste Hilfe bei psychischen Notfällen	4×	18.00–21.30 Uhr	Zollikofen
12.11.	ensa – Erste Hilfe bei psychischen Notfällen (auf Französisch)	2×	9.00–17.00 Uhr	Biel/Bienne
15.11.	Flucht und Trauma – Umgang mit Betroffenen, Vertiefungskurs		13.45–17.15 Uhr	Zollikofen
3.12.	Flucht und Trauma – Umgang mit Betroffenen, Einführungskurs		16.00–19.00 Uhr	Online



Melden Sie sich jetzt online an! Aktuelle Informationen und Details zu den einzelnen Durchführungen finden Sie unter  
→ [srk-bern.ch/psyche](https://srk-bern.ch/psyche)

*«Der ensa-Kurs vermittelt wichtiges Grundwissen und stärkt das Vertrauen von Nahestehenden, betroffene Menschen anzusprechen.»*

Tom Bögli, Kursleiter



Bei Fragen beraten wir Sie gerne persönlich.

**Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK)**

**Kanton Bern**

Bildung SRK

Bernstrasse 162

3052 Zollikofen

Telefon 033 225 00 80

[kurswesen@srk-bern.ch](mailto:kurswesen@srk-bern.ch)



Hier geht es zum detaillierten Kursprogramm:

→ [srk-bern.ch/kurse](https://srk-bern.ch/kurse)



**Croix-Rouge suisse**  
**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Canton de Berne Kanton Bern

